

保育園 食育通信

乳幼児期は生涯を支える食行動や食習慣の基盤を形成する重要な時期です。保育園では生活や遊びの中で、さまざまな食育に取り組んでいます。今後、この「食育通信」を通して、保育園での食育の取り組みや保育課の栄養士による食育イベントの様子を定期的に紹介していきます。

かつおの解体ショー

尾間木保育園

給食のだしや角煮で登場するかつお。給食の調理員がかつおの原寸大のぬいぐるみを使った解体ショーを行い、海でかつおを釣ってから食卓に並ぶまでの流れを楽しく学びました。



よいしょ！よいしょ！
釣れるかな？？



釣れたよ～！！



3枚におろします。



だしに使う
かつお節
だよ。

かつおについて

太平洋の熱帯、亜熱帯で生まれ、黒潮によって日本近海にやってきます。かつおには旬が年2回あります。5～6月に旬を迎える初がっおは脂が少なくさっぱりと身が引き締まっており、9～10月に旬を迎える戻りがっおは脂がたっぷりのっています。

かつおだしで減塩効果！？

3枚におろしたかつおにカビをつけて干し、半年ほど熟成させて作るかつお節。イノシン酸という旨み成分を含んでいるため煮物や汁物などのだしに使われます。濃い目にだしをとることによって旨み成分が多くなり、塩分が少なくても美味しく感じるができます。

バランスごまのお話

保育課栄養士による食事バランスガイドを使った食育を行っています。

植水保育園



料理の仲間分け
みんなわかるかな～??



バランスよく食べているかを
塗り絵で確認します。

大砂土保育園



バランスごまの
塗り絵が
できたよ～！！

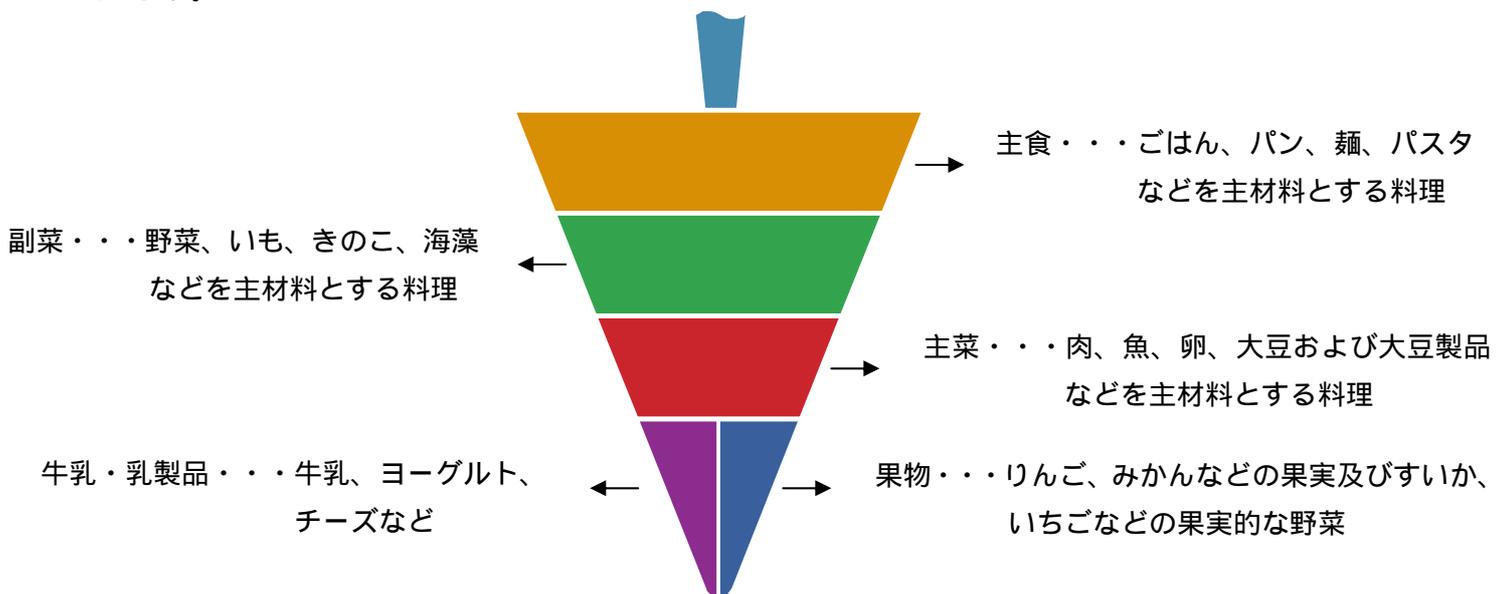
片柳保育園



いろいろな料理を食べると
コマがまわるんだね～！！

バランスごまについて

コマのイラストにより、一日分の食事を表現し、これらの食事のバランスが悪いと倒れてしまうことを表現しています。



毎月19日は食育の日です

食育の日を機会に、家庭でも「食」について見直してみましよう。